



Programm
Mai

Die
WORKSHOP
SCHEUNE

24873 Havetoft
workshop-scheune.de

Jennifer Hogenschurz

KOCHWORKSHOP - MEAL PREP

In 3 Stunden lernst du ein tolles Meal-Prep-System mit Gläsern für Zuhause und unterwegs. Nach einem kurzen Impuls kochen wir 3 leckere Variationen. Beim gemeinsamen Probieren klären wir typische Hürden wie Zeit, Einkauf und Haltbarkeit – damit du sofort starten kannst.

Auch als Gutschein erhältlich.

Workshop-Leitung:
Jennifer Hogenschurz
Ernährungsberatung Flensburg



Beitrag 69 €, 65€ für zwei
Anmeldung:
www.ernaehrungsberatung-flensburg.de/veranstaltungen

SAMSTAG, 02.05.

10:00-13:00 UHR

Jennifer Hogenschurz

KOCHWORKSHOP FÜR SENIOREN - BAUCHFREUNDLICH GENIESSEN

Kochworkshop der Reihe Silber im Haar – Gold auf dem Teller. Gemeinsam kochen, essen & informiert sein.

Thema #3 – Bauchfreundlich genießen
Einmal im Monat bereiten wir in kleiner Runde ein alltagstaugliches Gericht zu, essen anschließend gemeinsam und nehmen einen klaren

Ernährungsschwerpunkt mit – verständlich, praktisch und ohne Verbote.

Ihr kommt zu zweit? Wählt „Bring-einen-Freund“ und profitiert von einem Partnerrabatt.

Workshop-Leitung:
Jennifer Hogenschurz
Ernährungsberatung Flensburg



Beitrag 49 €, 45€ für zwei
Anmeldung:
www.ernaehrungsberatung-flensburg.de/veranstaltungen

DO., 07.05.
10:45-12:45 UHR

Daniela Wagner

KLANGBAD

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag: In diesem 60-minütigen Klangbad tragen dich beruhigende Klangschalen, sanfte Frequenzen und Schwingungen in einen Zustand tiefer Entspannung. Stress darf gehen, Ruhe darf kommen. Ein Raum zum Loslassen, Auftanken und einfach Sein.

herzliche Grüße
Daniela



Beitrag 25 €, 23€ für zwei
Anmeldung:
Danielas-klanghafen@t-online.de

FR., 08.05.
AB 18:30 UHR

Svea Schroeder-Krahl

MINI & ME DAY-RETREAT – YOGA, SOUND & SOULFOOD ZUM MUTTERTAG

Ein exklusiver Vormittag nur für Mama und Kind – raus aus dem Alltag, rein in eure gemeinsame Herzzeit.

Wir starten mit einem liebevollen Ankommen und einer sanften Mama-Kind-Yogastunde, in der Bewegung, Spiel und Verbindung im Mittelpunkt stehen.

Während die Kinder anschließend gemeinsam ein kleines Soulfood-Bufferet vorbereiten, genießen die Mamas ein wohltuendes Klangbad mit Britta Holthusen – eine tiefe Entspannungsreise für Körper und Nervensystem.

Ein Retreat voller Rituale, Genuss, Wärme und echter Quality Time – bewusst in sehr kleiner Gruppe.

**Alle Paare erhalten ein Mini-Glas
„Mama-Zauber-Granola“ sowie ein
Erinnerungsfoto.**



Beitrag: 109€
Mehr Infos & Anmeldung:
Tel. 0049 (0) 174 244 644 1
info@pivaka-yoga.de

**SO., 10.05.
09:00-13:00 UHR**

Lisa Callsen-Bracker

NERVENSYSTEM MEETS ENERGIEARBEIT

Synchronisation und Co-Regulation - Wie wir die Funktionsweise unseres Nervensystems nutzen können

Unser Nervensystem folgt Funktionsweisen, die seit Jahrhunderten in energetischen Lehren bekannt sind. Wir können diese täglich für unsere **Erholung, Vitalisierung, Schutz und auch unser Miteinander**

Du lernst in diesem Workshop:

- warum die Räume und Personen, mit denen wir uns umgeben, uns physisch und mental beeinflussen
- warum dich z.B. die Nachrichten körperlich beeinflussen
- und wie du dir immer wieder helfen kannst, dich zu dir Selbst zurück zu holen
- Über das Wunder des heilsamen Miteinanders: mit anderen Menschen, deinen Kindern, KollegInnen ...
- ... und unabhängig Du Selbst mit Dir

Das alles aus mehreren Perspektiven gleichzeitig:

Lisa ist seit 10 Jahren Physiotherapeutin und seit 5 Jahren Heilpraktikerin.

Die Funktionsweise des Körpers begeistert sie schon seit Beginn des Studiums. In der Wissenschaft und in den Menschen hat sie wiederentdeckt, was sie in über 15 Jahren eigener energetischer Praxis lernen und vertiefen durfte.



Beitrag: 39€
Mehr Infos & Anmeldung:
lisa.c@posteo.de
Instagram: @lisacalls

**DIENSTAG, 12.05.
18:00-20:00 UHR**

Gruppensession

KUNDALINI ACTIVATION

Kundalini Activation ist eine sanfte Energiearbeit, die deine natürliche Lebensenergie in Fluss bringt. Sie kann helfen, Blockaden zu lösen, dich tiefer zu spüren und innere Ruhe oder Lebendigkeit zu erfahren.

Jede Erfahrung ist einzigartig – du darfst dich einfach dem hingeben, was sich zeigen möchte.

Was dich erwartet:

- Du liegst in der Shavasana-Position, während Musik dich begleitet
- Es entsteht ein sicherer Raum, in dem du einfach sein darfst
- Dein System entscheidet selbst, was in Fluss kommen darf
- Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit und Vertrauen



Energieausgleich: 60€
Mehr Infos & Anmeldung:
[soulgarden.by.luisa](https://www.instagram.com/soulgarden.by.luisa) (Instagram),
soulgardenbyluisa@yahoo.com

SONNTAG, 17.05.
11:00-13:30UHR

Carolin Homfeldt

TANZ DICH FREI

Einladung für dich, deinen Körper und deine Seele

Für alle, die im Trubel des Alltags wieder ins Fühlen kommen wollen:

Was erwartet dich?

- Ein sicherer, wertfreier Raum
- 60 Minuten freies Tanzen zu abwechslungsreicher Musik
- Achtsamer Einstieg und sanfter Ausklang
- Eine kleine Gruppe mit Gleichgesinnten
- Einfach Du-Sein dürfen



Beitrag: 10 €
Anmeldung über
Tel 0162 1860 742

DONNERSTAG, 21.05.

18:30-19:30 UHR

Sonja Sinz &
Michael Lambert Hacker

FÜHRUNG UNGEBÜGELT

Kein Showroom für Erfolge. Sondern ein Sparring-Space. Ein Raum, in dem auch Unsicherheit, offene Fragen und unfertige Gedanken Platz haben.

Für Führungskräfte, die Verantwortung tragen, reflektieren wollen und nicht alles alleine lösen müssen. Für Menschen in Führung, die Lust auf echten Austausch auf Augenhöhe haben – ehrlich, respektvoll und ohne Rollenmaske.

Egal, ob du neu in Führung bist oder schon lange dabei: Du gehst mit neuen Perspektiven, Klarheit für dein konkretes Thema und Bestärkung statt Selbstzweifel.

Und mit dem Gefühl: Ich bin nicht allein damit.

Wie funktioniert es?

- 3 Stunden vor Ort
- kleine Gruppe
- konkrete Anliegen aus eurem Führungsalltag
- strukturierte, aber spielerische Methoden
- ehrliches Sparring statt Ratschläge von oben



Solipreis p.P.:
30€ - Startups
50€ - KMU & NGOs
80€ - Unternehmen
Anmeldung & Infos:
buchung@workshop.scheune.de

SAMSTAG, 23.05.
10-13 UHR

Martina Heldt

SELBSTWERTTRAINING & GEFÜHLSMANAGEMENT FÜR FRAUEN

Interaktiver Workshop! Wir sprechen über Verhaltens - bzw. Denkmuster, also unsere Programme, die wir meist von anderen (Eltern, Gesellschaft oder Ereignisse) unbewusst "installiert bekommen" haben.

Dadurch stoßen wir meist regelmäßig an Blockaden oder innere Glaubenssätze, die uns schwächen, ängstlich oder hilflos machen. Ich zeige dir, wie du diese nachhaltig verändern kannst, um neue Wege und deine Ziele zu erreichen.

Es gibt Informationen (sog. Psychoedukation) zum Bewusstsein, Unterbewusstsein und unsere Amygdala, denn alles funktioniert besser, wenn wir wissen, warum eine Methode oder Technik funktioniert. Nach diesem Abend kannst du nachhaltig an nahezu allen Lebensthemen arbeiten und bekommst deine Eigenverantwortung zurück. Ich gebe Raum für Austausch und selbstverständlich auch für Fragen, so dass jede Teilnehmerin einen individuellen Mehrwert für sich mitnehmen kann.

Deine Martina Heldt
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Traumatherapie & Psychoonkologie
Bewegung, Ernährung & Stressmanagement



Beitrag: 39€
Mehr Infos & Anmeldung:
heldtenpraxis@gmail.com
Tel. +49155 - 61806630

DO., 28.05.
18:00-19:30 UHR

Jennifer Hogenschurz

KOCHWORKSHOP FÜR SENIOREN - HERZ GUT VERSORGT

Kochworkshop der Reihe Silber im Haar – Gold auf dem Teller. Gemeinsam kochen, essen & informiert sein.

Thema #4 – Herz gut versorgt

Einmal im Monat bereiten wir in kleiner Runde ein alltagstaugliches Gericht zu, essen anschließend gemeinsam und nehmen einen klaren

Ernährungsschwerpunkt mit – verständlich, praktisch und ohne Verbote.

Ihr kommt zu zweit? Wählt

„Bring-einen-Freund“ und profitiert von einem Partnerrabatt.

Workshop-Leitung:

Jennifer Hogenschurz

Ernährungsberatung Flensburg



Beitrag 49 €, 45€ für zwei
Anmeldung:
[www.ernaehrungsberatung-
flensburg.de/veranstaltungen](http://www.ernaehrungsberatung-flensburg.de/veranstaltungen)

DO., 26.05.

10:45-12:45 UHR

Torsten-Roman Jacke

WEITERBILDUNG ZUR/ZUM ORGANISATIONS-COUNSELOR:IN

Als Organisations-CounselorInnen entdecken wir achtsam und „spielerisch“ die internen, oft verborgenen, Talente in Ihrem Unternehmen. Deren Future-Skills und ganzes Potential wird sichtbar (Skill-Matrix). Gleichzeitig wird erkennbar, in welchen Unternehmensbereichen sie für das Unternehmen am Besten wirken können und möchten. Unser Konzept zählt besonders auf die Themen Retention Management, Organisations- und Personalentwicklung und Diversity ein.

Zudem sieht das Konzept vor, dass einige der Talente zu internen Organisations-CounselorInnen weiterentwickelt werden. So wird Ihr Unternehmen in die Lage versetzt, die vorhandenen Potentiale zukünftig selbst zu entdecken und selbstbestimmt die anstehenden Herausforderungen angehen zu können.

Dabei sehen wir unsere Aufgabe auch darin, Ihnen als empathische BrückenbauerInnen, SparringspartnerInnen und ZukunftsgestalterInnen zur Seite zu stehen.



FREITAG, 29.05. 16:30-19:30 UHR

SAMSTAG, 30.05. 09.30-19:00 UHR

SONNTAG, 31.05. 10:00-17:30 UHR

AGENDA

Freitag, 29.05.2026

16.30 Uhr Eintreffen in der Workshop-Scheune

- Ankommen und erstes Kennenlernen der Teilnehmer:innen
- Wer seid ihr? Weshalb seid ihr hier? Welche Erwartungen habt ihr an die Weiterbildung und das Wochenende?
- Einige organisatorische Dinge
- Erste Infos zum Thema Organisations-Counselor:in

19.30 Uhr Essen gehen

Samstag

09.30 Uhr OC- Modul 1 (Grundlagen)

- Geschichte des Organisations-Counselor
- Idee des Organisations-Counselor
- Definition des Organisations-Counselor
- OC vs. Feelgood-Manager:in
- Die Prinzipien des OC
- Deine eigene Hoch- / Neurosensitivität / Vielbegabung, der Umgang damit und Selbstfürsorge
- Herausforderungen von Unternehmen und Organisationen
- Neue Arbeitswelt

12.30 - 13.30 Uhr Pause

13.30 Uhr OC-Modul 2 (Organisationen)

- Bedeutung des OC für Unternehmen und Organisationen
5+4=1 - Organisations- + Personalentwicklung, Feelgood- + Talentmanagement, Diversity, + 4)
- Die/der OC - Aufgaben (neue Rolle im Unternehmen und/oder zusätzliche Rolle in Teilzeit), Vorgehensweise, Maßnahmen, Befugnisse
- Lagom, Tillit, Hygge, Tryghed - skandinavische Beispiele
- Das OC-Spiel - Entwicklung von internen Talenten



AGENDA

17.30 Uhr Ausklang des Tages

19.00 Uhr Essen gehen

Sonntag

10.00 Uhr OC-Modul 3 (Konflikte)

- Konflikte in Unternehmen und Organisationen und der Umgang damit als OC
- Fallstricke in der Tätigkeit als OC und der Umgang damit

12.30 Uhr - 13.30 Uhr Pause

13.30 Uhr OC-Modul 4 (Umsetzung und Personal Branding)

- Rahmenbedingungen + Praxisbeispiele
- Persönlichkeitsentwicklung - Stärken und Schwächen erkennen und nutzen
- Selbstverantwortung und persönliche Achtsamkeit
- Umsetzung in Unternehmen und Organisationen
- Personal Branding - wie bringe ich mich als OC ins Spiel
- OC-Test
- Rechtliche Hinweise - Copyright, Nutzung des OC-Konzeptes, weitere Unterstützung, Ausblick weitere Module, Erkenntnisse, Evaluationen

17.30 Uhr Ausklang und Abreise



Beitrag: 1.200€ p. P. (inkl. 19% Ust.)

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.organisations-counselor.de